

家长学校

成长智慧

杨秀丽： 心中有梦，摔倒了就快点站起来

□ 李美银



2008年北京奥运会，一个身影让我们记忆深刻：她右眼瘀青，肿得几乎看不到眼珠，她眼角带泪，手指着自己胸前的五星红旗，激动得说不出话。她，就是在2008年北京奥运会上勇夺女子柔道78公斤级冠军的杨秀丽。

农村娃子有梦想

1983年9月1日，杨秀丽出生在阜南蒙古族自治县八家子乡水泉村。

轻松拎起80多公斤喂马石槽的姑娘

小时候的杨秀丽，就显现出坚韧、诚实的性格。12岁时，杨秀丽已经长得比同龄的孩子高大壮实。有一年正月，她到舅舅家串门，看到一个喂马的石头槽子斜放在地上，就顺手将它搬回了原地。看到12岁的外甥女能挪动80多公斤的东西，舅舅一阵惊叹。也是那年秋天，她来到舅舅家，正逢舅舅在收拾玉米，她赶忙上前帮助舅舅。结果，爷俩一会儿就将100多袋玉米抬到了仓库里。要知道，每袋玉米都有85公斤重。“我的父母都务农，家里还有一个弟弟，小时候家里的生活负担就比较重。”提起自己小时候的生活，杨老师没有一丝抱怨，那时，可能更没有人会想到，在如此艰苦的生活中，一个未来的奥运冠军正在崛起。

第一次摸铅球就得了冠军的姑娘

好像是一种预兆，那年学校举行运动会，杨秀丽“临危受命”——因为她个子高、力气大，老师给她安排了铅球比赛。那是她第一次接触铅球，结果就得了第一名。“那时，学校的奖品是一瓶洗面奶，我特别开心地把洗面奶给了我母亲。这也是我第一次知道，体育比赛原来这么有意思。比赛还有‘丰厚的奖品’，我是不是也可以通过体育比赛有更多的发展呢？我还挺想去闯一闯的。”从洗面奶到北京奥运会的“金镶玉”金牌，有梦想的杨秀丽开始了传奇的人生。

有目标，枯燥的训练也有奔头

1997年的一天，当时的辽宁省队教练张永红来到偏僻的阜南蒙古族自治县八家子乡中学挑选队员。那天，张永红在学生群里一下子就看到了杨秀丽。谈及改变命运的这一刻，杨秀丽笑称：“可能是我明显比同龄人高大、魁梧，壮实吧。教练后来跟我说，我看起来也比较憨厚，父母也都是朴实的人，我们的气场很合拍。”

要用自己的一身力气为国争光

起初，父母并不同意她去练柔道，甚至全家人都不了解柔道到底是个什么样的体育项目，而且杨秀丽的学习成绩很好，学校老师和父母并不想让她去走一条不一样的路。而杨秀丽听到教练跟她介绍柔道时却非常感兴趣，尤其是教练那句“以后去比赛，咱们拿冠军，升国旗奏国歌，为国争光”，让她瞪大了眼睛，充满向往，她觉得自己的一身力气竟然可以为国争光，她太期待了！因为自己的坚持和教练的努力，父母的决定有了变化，也赢得了学校的同意和支持。张教练带走了懵懂的杨秀丽。谁也不敢去想，当下的这个选择，未来会有什么结果。

参加重大比赛，从难熬的减重开始

从农村来到城市，从学校铅球冠军到成为体校的专业运动员，杨秀丽心怀感恩之心，刻苦学习，从不言苦。2002年，杨秀丽准备参加辽宁省运动会的63公斤级柔道比赛，而想要参赛，杨秀丽必须减肥。提起这段经历，杨秀丽说：“教练逼着我减肥，盯着我少吃饭，天天蒸桑拿，这段日子还挺难熬的，但没办法呀，我们这个项目，体重就是一道标准，是一道坎，咬着牙也得挺着。时间有限，机会不等人。”最终，在杨秀丽的坚持下，她的体重成功降了7公斤，得以顺利参赛。杨秀丽说：“其实当运动员的这段时间，真的挺枯燥的，但是我一直有短期目标，也有长期目标，虽然累，也苦，但是有奔头。”

站起来，继续，就是胜利

柔道是一种按规则把对方摔倒为获胜的比赛。所以，想要赢，就要在比赛中不断顽强地站起来，最终摔倒对方。这在杨秀丽的训练生涯中，更是一种常态。正是经历了无数次的跌倒、站起，她才终于走上了北京奥运会，走向了冠军领奖台。所以，她那张眼周红肿却面容倔强、笑中带泪的照片，才会让那么多人记忆深刻。

奥运夺冠，我很感恩

感恩国家

提起北京奥运会拿到金牌，杨秀丽很激动：“奥运冠军是每个运动员竞技生涯中追求的目标，为了这个目标，不仅是自己在付出，更是整个团队，是国家在背后支持着我们，为国而战，我们都是战士。”很多人不知道的是，杨秀丽曾经是济南军区的一员，但因长时间的高强度训练，她的指关节粗大，敬礼时都无法做到五指并拢。她说，这一手老茧就是自己的军功章。

感恩教练

“很多人问过我，杨秀丽，奥运夺冠的那一刻，你的脑袋里在想什么？”回想这个问题，杨秀丽告诉我们：“说实话，我当时抱住我的教练刘永福，脑海里只有感恩。感谢他陪伴我在训练场上的无数个日夜。感恩这一路上启蒙教练选中了我，省队教练培养了我，国家队教练充分信任我，感恩许许多多帮助过我的人。”

感恩父母

看到女儿训练十分辛苦，杨秀丽的父母是很心疼的，但也确实没办法帮助她更多，唯一能做的就是给女儿加油打气。杨秀丽说：“奥运夺冠后，我当时在现场有很多采访，老家也来了很多领导跟我的父母一起观看比赛，他们很想联系我，但朴实的父母不想给我添麻烦，一直等到我这边腾出空来给家里拨了电话才告诉我。其实我的父母一直是这样的，他们总是

说帮不上我什么，但事事为我着想，默默地支持我，我非常感恩。”

女儿是一定要练习柔道的

做了母亲后的杨秀丽，眼神中少了凌厉，多了许多温柔。她笑言，自己是个粗犷的母亲，在养育孩子问题上，采取的是相对“放养”的策略。“孩子摔了只要不严重，我们家都没人扶她，她已经习惯了拍拍屁股拍拍腿，自己站起来。”

盼着和妈妈“摔柔道”的小家伙

虽然女儿刚两岁，但是已经学会了一些柔道的招式，天天盼着妈妈下班回家，和妈妈“摔柔道”，这也成为母女俩有趣的亲子时光。谈到女儿未来的兴趣爱好，杨秀丽说：“我本来就想让女儿学习柔道，正好她也感兴趣，那就必须要学了。”她认为，学习柔道可以让孩子学会保护自己，锻炼身体柔韧性、协调性、灵敏性。“柔道选手还需要一种特别的训练，就是对手一出手，一秒钟就需要有一个判断。孩子也需要这样的训练，不是为了攻击别人，而是可以预判危险，并且果断地保护自己。我没办法一直保护女儿，但是我可以教会她保护自己的方法。”这是杨秀丽作为一个女孩的妈妈的一点“小私心”。

柔道里的谦逊与感恩

杨秀丽还提到了让女儿学习柔道的另一个原因，就是柔道运动员走到哪里都爱鞠躬行礼。“我们比赛入场三个礼，退场三个礼。平时进入训练馆的门，我们就要鞠躬行礼，感谢这打场地，让我们在这里摸爬滚打。对国旗、场地、教练、长辈……我们都会一一鞠躬行礼。通过练习柔道，我希望也帮助孩子养成这个习惯，让孩子拥有谦虚、感恩的心。”

未来，杨秀丽还将以教练员、裁判员的身份继续柔道事业。她说，柔道已经融进了她的血液，她希望为国家培养出更多优秀的运动员，看着五星红旗一次又一次地升起，这是她的使命。

『小红花』助孩子养成好习惯

□ 卢丹丹

日常生活中，很多家长为孩子难以养成好习惯发愁：说好每天读半小时书，可孩子读了三天就没了兴致；承诺自己整理玩具，却常常半途而废。美国心理学家伯尔赫斯弗雷德里克斯金纳认为，人的行为几乎都是操作性强化的结果，任何习惯都可以通过及时强化习得。当孩子在养成习惯过程中出现懈怠、放弃的念头时，一套有效的激励机制至关重要，其中，“代币法”尤其适合10岁以下的孩子。

“代币法”并不给予直接奖励，而是采用小红花、五角星、贴纸等象征性替代品。当这些奖励积累到一定数量，孩子就能兑换真正的奖品。相较于直接奖励，“代币法”有不少优势。第一，能为孩子树立明确目标，让孩子在追逐目标的过程中收获成就感。第二，能培养孩子延迟满足的能力，使其学会通过持续努力、忍耐等待来获取奖励，这是自我控制能力的体现，有助于孩子在无人监督时也能调节自身行为，抵制诱惑、坚持实现目标。第三，能弱化物品的影响，避免孩子将注意力过度集中在奖品上，而是聚焦于要完成的事情本身。想要让“代币法”真正发挥作用，需要遵循一定的程序和步骤。

家长要和孩子约定代币的使用，并让孩子参与规则确立。让孩子决定代币的形式，可以是小红花、五角星，也可以是贴纸、印章；选择记录方式，是在表格上打勾，还是采用计分形式；确定奖品内容及兑换所需的代币数量。比如，攒够十颗星星可兑换一个月亮，每个月亮能代表一项权利，可向家长兑现一个愿望。这种参与感能让孩子从被动接受规则转变为主动遵守规则，因为每一条规则都融入了他们的想法和期待，让习惯养成的过程变得更有动力与乐趣。

要确立清晰具体、可观察测量的目标，以培养孩子英语阅读习惯为例，家长需明确每天的学习时长和内容，不能只是简单要求“多阅读”。在执行方式上给予孩子一定自由，不规定具体学习时间，只要孩子当天完成任务就能获得代币奖励。为增强仪式感，还可制作专门表格，供孩子贴星星或打勾。同时，目标要契合孩子的能力水平，既具有挑战性，又能让孩子通过努力实现。这种“跳一跳就能够得着”的目标，既能激发孩子的斗志，又不会因难度过高让他们产生畏难情绪，让孩子在不断实现目标的过程中，真正体会到自我实现的成就感，从而更积极地投入到英语阅读中。

奖品应以“权利与优待”

为主，而非单一物品，并严格遵守规则及时兑换。频繁的物品奖励容易让孩子将努力与奖励直接挂钩，而“权利与优待”类奖励能削弱奖品的物质属性，让孩子更真切地体会到价值感和成就感，比如让孩子自己决定周末游玩地点、优先挑选玩具零食或获得一小时看电视的时间等。孩子达到目标时，家长必须及时兑换，不能拖欠；孩子未达成目标，也不能预支奖励，只有双方共同遵守规则，“代币法”才能持续发挥作用。

需要特别提醒家长的是，“代币法”只是外部激励机制，存在“一旦奖励没了就不想做”的风险。在使用“代币法”的过程中，家长要善于发现孩子的闪光点并给予积极鼓励。一句“我看到你一回到家就开始英语阅读了”，或是“虽然你很想玩，但还是先完成了阅读，这就是坚持”，都能让孩子感受到认可。通过这样的方式，将外部激励转化为内部激励，让孩子逐渐主动行动，将良好习惯内化为自身的一部分。当孩子真正养成习惯并认可自身价值时，“代币法”便可适时退场。“代币法”是助力孩子养成好习惯、实现目标的有效方式，但不能过度依赖，引导孩子无需外部激励也能主动行动，才是家庭教育更高的追求。

成长故事

给予

有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。

老板舍不得他的好工人走，问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是大家后来都看得出来，他的心已不在工作上，他用的是软料，出的是粗活。房子建好的时候，老板把大门的钥匙递给他。

“这是你的房子，他说，‘我送给你的礼物。’”

他震惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容。如果他早知道是在给自己建房子，他怎么会这样呢？现在他得住在一幢粗制滥造的房子里！我们又何尝不是这样。我们漫不经心地“建造自己的生活”，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子里”了。把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天你敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，用你的智慧好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建，即使只有一天可活，那一天也要活得优美、高贵，墙上的铭牌上写着：“生活是自己创造的！”



在探索中进步

□ 祝丹

因为工作原因，我和丈夫分别居住在不同的城市。尽管身处异地，但两人始终保持着紧密的联系，共同承担起教育孩子的责任。孩子爸爸主要负责学业上的指导和监督，而我更侧重于生活上的照顾和兴趣爱好的培养，我们共同为女儿营造良好和谐的成长环境。

女儿出生于2014年。在她幼年时，我们一直秉承快乐教育的理念，带她多读书，多走进自然，尽情释放天性。2020年，女儿带着憧憬步入小学。最初她不是很适应小学生活，我经常与老师沟通，根据女儿的学习情况进行查漏补缺，孩子爸爸则定期与女儿视频通话，了解她的学习生活状况，解答她的疑问，并鼓励她保持学习的动力和兴趣。在家校配合下，女儿结识了友善的同学、和蔼的老师，学习了新知识，

新本领，适应了新集体、新环境。

通过和老师沟通，我了解到，女儿在学校表现得很好，就是性格太腼腆，上课不积极发言，不太敢于表达。我和孩子爸爸商量后，决定让女儿多参加团体活动，促进与同龄人交流，保持积极向上的心态。我征求女儿意见要不要参加音乐社团，女儿道“随便”。看得出她并不是很感兴趣，我又问她：“你有没有想报的社团？”“素描。”女儿脱口而出，且两眼发光。兴趣是最好的老师，但素描社团面向二年级招生，女儿当时正读二年级，就先给她报了课外兴趣班学习素描的基础知识。三年级时，女儿顺利被学校素描社团录取。她画得很认真，作品也屡次得到老师、同学的夸赞，性格也逐渐活泼开朗起来，在班级中能主动参与班级事务，主

动与同学交流互动。

除了关注学业，我们还非常注重培养女儿的社会责任感，带她加入志愿者队伍，参与社区服务。在我们的鼓励下，女儿还主动加入扬州市“儿童友好结对牵手”项目，在助人自助中感受快乐。经过努力，女儿成功竞选为社区儿童议事会议事长，带领小伙伴在小区内开展旧物改造、美化窨井盖等活动，为儿童友好社区建设发挥自己的力量。

“双减”给家庭教育带来了新变化，减下来的时间，孩子可以接触新鲜事物，找到自己的兴趣爱好；减下来的空间，家长要以身作则，言传身教，用心陪伴。“双减”是教育理念的革新，家长和孩子只有共同把握契机，才能在探索中进步，在陪伴中成长。

教子
有方